Muffins Multigranos de Camote

Makes: 16 servings

16 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Harina integral	4 1/2 oz	1 tza
Harina todo uso fortificada	4 3/8 oz	1 tza
Avena arrollada	2 3/4 oz	1 tza
azúcar morena		1/2 tza
Bicarbonato de sodio		2 cdtas
Polvo de hornear		1 cdta
Canela molida		2 cdta
Pasas		1/2 tza
Huevos enteros congelados (descongelados)	3 1/2 oz	1/4 tza 3 cdas
O		O
Huevos frescos grandes		2 huevos
Camote, enlatado, escurrido	7 oz	1 tza
Jugo de limón		1 cda
Leche descremada	8 2/3 oz	1 tza

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**145**	
Total Fat	1.25 g	
Protein	4.3 g	
Carbohydrates	30.2 g	
Dietary Fiber	2.4 g	
Saturated Fat	0.31 g	
Sodium	211 mg	

azúcar añadida		
Vainilla		1 cdta

Directions

1. Mezcle la harina integral, harina todo uso, avena arrollada, azúcar morena, bicarbonato de sodio, polvo de hornear, y canela molida en una batidora a velocidad baja. Añada las pasas.
2. Combine los huevos, camote, jugo de limón, leche, compota de manzana, y vainilla en un tazón aparte.
3. Agregue los ingredientes líquidos a los ingredientes secos poco a poco mientras continúa mezclando a velocidad baja. Mézclelo solamente hasta que los ingredientes secos se humedezcan. (La masa estará grumosa).
4. Distribuya y vierta las porciones con cuchara servidora No. 16 (1/4 tza) en el molde de muffins, que ha sido ligeramente cubierto con aceite antiadherente en aerosol o forrado con papel de hornear.
5. Hornee hasta que estén ligeramente dorados: Horno convencional: 350º F de 15 a 20 minutos.
6. Retírelos del molde tan pronto sea posible y déjelos enfriar.